

A large, solid red silhouette of a bell pepper with a short stem at the top, serving as a background for the text.

Васильченко Валерия

**СТРОЙНЕЙТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ**

**5 практических
советов**

18+

Валерия Викторовна Васильченко

Стройнейте на здоровье

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50061650

SelfPub; 2020

Аннотация

Когда попробовал диеты и другие способы похудения, но все равно вес возвращается, то бесполезно ходить по кругу. 5 практических советов этой книги помогут разорвать порочный круг, Вы сможете снизить вес и сохранить его надолго. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	5
Совет №1.	7
Совет №2.	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Стройнейте на здоровье

5 советов для эффективного снижения веса

Введение

Давайте познакомимся. Меня зовут Васильченко Валерия, мне 59 лет, рост 164 см, вес 60 кг, талия 77 см. Перепробовав массу диет, фитнес и другие средства, я, наконец, нашла оптимальный для себя вариант и скорректировала свой вес на 9 кг.



По образованию я учитель, психолог, wellness коуч с дипломом МГУ и 10-летним опытом работы непосредственно

в сфере консультирования и коррекции веса. Я практик, работаю с мужчинами и женщинами, с группой и индивидуально, имею массу довольных клиентов. Поэтому и решила написать эту книгу, адресованную всем, кто отчаялся снизить свой вес, вернув былую стройность и привлекательность.

В этой небольшой книге я буду краткой и не голословной. Каждую свою мысль буду подтверждать научно и/или примерами из собственной практики.

И вы получите 5 конкретных советов, которые реально помогут вам снизить вес, а значит, стать привлекательнее, чувствовать себя увереннее и лучше. Итак, приступим!

Совет №1.

**Никогда, никогда, никогда не садитесь на диеты!
Удивлены? Объясню!**

Что значит сесть на диету? Это значит, уменьшить количество пищи и временно отказаться от привычных любимых продуктов. Правильно?!

К чему это приводит? Тут целый список:

Во-первых, весь период вы боретесь с самой собой, со своими вкусовыми пристрастиями, привычками и со своими врожденными инстинктами. Что в результате? Постоянное чувство голода, плохое настроение, нервозность вплоть до нервного срыва. Знакомо? Одна многодетная мама мне так и сказала: «Нет-нет, не буду худеть, а то я своих детей поубиваю».

Во-вторых, уменьшая количество пищи и/или исключая из рациона ряд продуктов, вы наносите себе непоправимый вред. Да-да, вы недодаете организму жизненно необходимые макро и микронутриенты: белок, жиры, углеводы, минералы, витамины и пр. И что? А то, что это обязательно аукнется немного позже. Могут начаться проблемы с кожей, зубами, волосами, органами пищеварения и пр. Почему? Да потому, что организм и триллионы живых клеток, из которых он состоит, ежедневно нуждаются в поступлении жиз-

ненно важных питательных элементов, необходимых для обмена веществ. А вы свои клетки обкрадываете.

В-третьих, специальный прибор для определения состава тела наглядно показывает, что на диете, голодовке и посте вы снижаете вес не жиром, а мышцами и водой – именно их становится меньше. Иначе говоря, мышечная масса деградирует. При этом кожа выглядит вялой, появляются морщинки и обвисает кожа. Ну, кто ж пожелает себе этого?!

В-четвертых, с боями отвоеванные килограммы через некоторое время неизбежно вернуться, да еще с прибавкой. По статистике, если 1 раз в 2 года худеть на диете, через 10 лет вес увеличится на 16 кг по сравнению с первоначальным. Например, начинали худеть, когда было 80 кг. Через 10 лет будете иметь – 96 кг. А уж что будет со здоровьем, вы и сами догадываетесь.

Одна очень-очень полная женщина, осознав это, назвала себя жертвой диет. Так и есть!

Вывод. Как вы уже, наверное, поняли, я против диет и голодовки! Это не наш метод. Есть другой, альтернативный вариант коррекции веса, который не имеет всех этих побочных эффектов!



Я заметила, что если не кушать хлеб, сахар, жирное мясо, не пить пиво с рыбкой – морда становится меньше, но грустнее. Фаина Раневская

Совет №2.

Спорт? Пробежки? Фитнес? Отлично! Но только если вам до 35 лет и лишнего веса не более 15 кг. Почему? Потому, что организм и так испытывает повышенную нагрузку на суставы, на позвоночник, на сердце... а вы эту нагрузку еще и увеличиваете... Хотите дополнительные проблемы?

Пока не снизите вес до подходящего уровня, только ходьба и бассейн! И не для того, чтобы снизить вес, а для того, чтобы поддерживать в тонусе мышцы, настроение и сжечь чуть больше калорий.

Исследования доктора медицины Бретта Уайта из Портлендского Университета здоровья и науки свидетельствуют, что спортивные упражнения не дают никакого результата по снижению веса, если им не сопутствует изменение питания. Можно часами выматываться на велосипеде или беговой дорожке, и, возможно, это даст кардио нагрузку, но не снизит вес.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.